



## Schneeflöckchen - Massage

Benötigtes Material: Wattebällchen

Im Bauch einer dicken Wolke warteten viele Schneeflöckchen auf ihre Reise zur Erde ***Mit dem Wattebällchen eine Wolke auf den Rücken malen.***

Endlich ist es kalt genug, die Wolke schüttelte sich und die Schneeflöckchen konnten auf die Erde fliegen. ***Die Wattebällchen auf den Rücken fallen lassen.***

Da es ziemlich windig war, flogen die Schneeflöckchen lustig durcheinander. ***Mit den Wattebällchen quer über den Rücken hüpfen.***

Auf der Erde angekommen, legten sich die Schneeflöckchen auf die Dächer, Wege und Bäume. Das sah toll aus! ***Mit den Wattebällchen sanft über den Kopf, den Rücken und die Beine tupfen.***

Es schneite immer mehr und alles war mit einer weißen Schneedecke zugedeckt. ***Den Rücken sanft mit den Wattebällchen abklopfen.***

Die Kinder laufen fröhlich nach draußen und bauen viele kleine Schneemänner. ***Mit den Wattebällchen kleine Schneemänner auf den Rücken malen.***

Bei so viel Schnee muss man auch noch eine Schneeballschlacht machen. Die Kinder bewerfen sich gut gelaunt mit Schneebällen. ***Die Wattebällchen über den Rücken werfen.***

Der weiche Schnee fühlt sich echt witzig an. ***Mit den Wattebällchen sanft über die Wangen und die Hände streichen.***

Der Winter ist toll und die Schneeflöckchen tanzen vergnügt durch die Luft auf die Erde herab. ***Mit den Wattebällchen über den Rücken tanzen.***

## Schlittenfahrt

Es sind Winterferien. Die Weihnachtstage mit deiner Familie waren sehr schön und gemütlich. Alle Geschenke sind ausgepackt. Über ein Geschenk hast du dich besonders gefreut: ein nagelneuer, wunderschöner Holzschlitten. Heute ist es endlich geschehen! Die ganze Nacht über hat es geschneit und als du morgens aufwachst und aus dem Fenster schaust, erblickst du eine weiße, strahlende Schneelandschaft. Du beobachtest, wie sich kleine Wassertropfen von den langen Eiszapfen lösen und auf den Fenstersims tröpfeln. Pling-Plang, Pling-Plang hörst du es tröpfeln.... Es ist ein beruhigendes, angenehmes Geräusch. Verträumt schaust du dir das schneebedeckte Feld an, auf das du direkt aus deinem Zimmer schauen kannst. Du erblickst 2 Rehe, die mit großen Sprüngen über das Feld laufen. Wie schön und elegant sie aussehen! Dann fällt dein Blick auf einen Hügel, direkt am Waldesrande. Jetzt hält dich nichts mehr auf! Gut eingepackt, in deinem Schneeanzug und mit warmer Mütze und Handschuhen, schnappst du dir deinen Schlitten und klingelst an der Haustür bei dir um die Ecke. Dein Freund öffnet dir die Tür und er freut sich sehr über die Idee, mit dir Schlitten fahren zu gehen. Gemeinsam stapft ihr durch den tiefen, weißen Schnee, voller Vorfreude auf einen Schlittentag. Die Kufen deines Schlittens hinterlassen feine Spuren im Schnee und du kannst verfolgen, wie weit ihr schon gelaufen seid. Die Luft ist rein und klar und du atmest sie langsam tief ein und aus...vollkommen ruhig und gleichmäßig... Du beobachtest, wie die Sonne den Schnee zum Glitzern bringt. Die warmen Sonnenstrahlen tun dir gut und wärmen dich. Der Weg zum Hügel ist recht lang. Deswegen vertreibt ihr euch die Zeit, mit einer kleinen Schneeballschlacht und ihr nascht immer wieder mal vom weißen, sauberen Schnee. Er schmeckt sehr erfrischend und lecker und du lässt ihn dir langsam auf der Zunge zergehen. Endlich auf dem Hügel angekommen, kann es mit der ersten Schlittenfahrt losgehen. Du setzt dich bequem auf den Schlitten und hältst die Schlittenleine

mit beiden Händen fest. Mit vollem Schwung stößt du dich mit den Füßen ab und los geht die Fahrt bergab den Hügel hinunter... Immer schneller und schneller setzt sich der Schlitten in Bewegung. In deinem Bauch fängt es an zu kribbeln, erst nur ein wenig und dann immer mehr und immer mehr... Vor lauter Vergnügen quietschst und lachst du laut auf. Bäume und Büsche rasen an dir vorbei. Du fährst mit deinem Schlitten über eine kleine, hügelige Stelle. Und tatsächlich hebt in diesem Moment dein Schlitten ab und du fängst an zu fliegen. Immer höher und höher fliegst du und die Bäume unter dir werden immer winziger. Du fliegst über die Dächer deines Dorfes, erkennst die Kirchturmspitze und auch dein Haus. Viele kleine Pünktchen bewegen sich unaufhörlich. Das sieht sehr lustig aus und du wunderst dich, wie klein die Menschen von hier oben aussehen. Plötzlich spricht eine Stimme „Hallo, ist es nicht ein wunderbares Gefühl zu fliegen?“ Du staunst nicht schlecht, als du deinen Freund neben dir auf seinem Schlitten erblickst. Zusammen düst ihr um die Wette, hoch und runter und im Slalom. Wieder kribbelt und kitzelt es angenehm in deinem Bauch. Du öffnest die Augen und wachst auf dem Rücken liegend im Schnee auf. Tief atmest du die angenehme, frische Winterluft ein. Dein Atem geht ganz langsam und gleichmäßig und eine wohlige Wärme durchströmt deinen Körper. Dein Schlitten steht neben dir. Scheint es dir nur so oder bist du eben wirklich geflogen?

### Schneespaziergang

Lege dich gemütlich hin und konzentriere dich auf deinen Körper. Liegst du bequem? Drückt irgendwo noch etwas? Lasse deine Gedanken fallen und befreie dich für einen Moment von allen Sorgen. Folge meinen Worten und versuche, dich dabei zu entspannen. Wir machen nun eine kleine Traumreise durch einen glitzernden Winterwald. Es ist Sonntag und es hat schon den ganzen Tag geschneit. Auf den Autos liegt eine dicke Schneedecke, die Dächer der Häuser und die Äste der Bäume sind ebenfalls komplett mit Schnee bedeckt. Der Himmel ist strahlend blau und die Sonne scheint ganz herrlich. Ein richtiges Winterparadies also. Du verspürst den Drang nach Draußen zu gehen und einen Spaziergang durch euren Stadtwald zu unternehmen. Du schnappst dir deine dicke Winterjacke, Mütze, Schal und Handschuhe und packst dich warm ein. Als du das Haus verlässt, spürst du erst einmal, wie kalt es eigentlich ist. Dein Atem kondensiert vor deinem Gesicht, doch die Kälte erfrischt dich ungemein. Du atmest tief ein und bläst die kalte Luft wieder aus deinen Lungen. Das tut gut! Fröhlich läufst du weiter und beobachtest auf dem Balkon deiner Nachbarn ein paar Meisen, die eifrig das Futter aus dem Vogelhäuschen picken. Du läufst weiter durch die Straßen und schaust dir die hübsch dekorierten Fenster an. An fast jedem hängen ein paar Zweige, eine Lichterkette oder schöne Weihnachtsbilder mit Engeln und Tannenbäumen darauf. Wenn du wieder zu Hause bist, möchtest du auf das Fenster in deinem Kinderzimmer einen Weihnachtsmann mit Glasmalfarbe zeichnen...das sieht sicher toll aus! Vor lauter Träumereien hast du ja gar nicht bemerkt, dass du schon am Wald angekommen bist und stehst nun vor einem wunderschönen Winterwald. Du begibst dich auf den Weg für die Spaziergänger und hörst ganz entspannt dabei zu, wie der Schnee unter deinen Schuhen knackt. Du liebst dieses Geräusch. Die Schnee Kristalle funkeln im Sonnenlicht und sehen einfach wunderschön aus. Da hier einfach so viel Schnee liegt, beschließt du einen Schneemann zu bauen und beginnst damit, eine große Kugel Schnee zusammen zurollen. Danach rollst du eine kleinere Kugel für den Bauch zusammen und formst zum Schluss noch den Kopf. Dabei bemerkst du, dass dich ein Eichhörnchen von einem Baum aus beobachtet. Du hast noch zwei Nüsse in der Tasche stecken. Diese wirfst du auf den Boden. Das Eichhörnchen springt flink vom Baum und schnappt sich die Nüsse. Nun bekommt dein Schneemann noch eine Nase und zwei Augen und dann ist er fertig! Da es langsam dunkel wird, machst du dich jetzt zurück auf den Heimweg und fühlst dich ausgeglichen und glücklich! Der Winter ist eine tolle Jahreszeit.